

LAVORO SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA SEZ. C

Potenziamento fisiologico

Verifica in itinere delle capacità condizionali: forza, velocità, mobilità articolare, resistenza e della coordinazione dinamica generale .

Esercizi a corpo libero di coordinazione, destrezza, tonificazione muscolare, mobilità articolare e stretching.

Miglioramento della resistenza generale attraverso lavoro di semplice interval training. Verifica attraverso corsa sui 1000 mt.

Rielaborazione degli schemi motori di base

La capovolta avanti da fermi e capovolta saltata. La capovolta indietro con facilitazione di piano inclinato.

Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi (funicella, trave) mirati all'affinamento della coordinazione intersegmentaria, dell'equilibrio, della corsa, del prendere-lanciare.

La pratica sportiva

Pallavolo: conoscenza dei fondamentali individuali (tecnica corretta del palleggio), la battuta di sicurezza, il gioco semplice, regolamento FIPAV di base e arbitraggio.

Badminton: tecnica corretta del servizio, del dritto e del rovescio, regolamento di base.

Basket: esercizi di sensibilizzazione e tecnica corretta, individuali e a coppie: gioco con regole basilari.

Trattazioni ed approfondimenti teorici

Termini e linguaggio specifico della materia. Assi e piani. Apparato scheletrico. Apparato articolare. Le leve. Para-dismorfismi. Aspetti teorico-pratici e regolamento del badminton e della pallavolo.

Attività formative integrative

- Uscita di trekking sulle Torricelle veronesi nell'ambito del Progetto Accoglienza.
- Alcuni alunni hanno partecipato alle attività di personalizzazione del curriculum e alle Olimpiadi della danza.

INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO:

Studio di tutti gli argomenti relativi agli aspetti teorici del movimento trattati durante l'anno oltre ai regolamenti dei giochi sportivi praticati sia nel primo che nel secondo quadrimestre.

Verona, 04/06/19

La docente

Prof.ssa Comencini Cinzia